



# LA SCHEDA

## Il carciofo

Il carciofo (*Cynara cardunculus* var. *scolymus*) è una pianta appartenente alla famiglia delle *Asteraceae*, originaria del bacino del Mediterraneo. È una pianta erbacea perenne caratterizzata da foglie lanceolate e spinose, con un fiore a infiorescenza composta che rappresenta la parte edule, anche detta capolino.

La stagione dei carciofi varia a seconda della regione e delle condizioni climatiche, ma in genere va da marzo a maggio. In alcune aree geografiche, è possibile trovare carciofi anche durante altri periodi dell'anno grazie alla coltivazione in serra. Tra le varietà più comuni in Italia ricordiamo i violetti, i romaneschi e gli spinosi.

### Cosa contiene

Il carciofo è un ortaggio ricco di acqua, che costituisce circa l'85-90% del suo peso, con un apporto calorico di circa 30-40 kcal per 100 g di prodotto fresco. È una fonte significativa di fibre: una porzione da 200g di prodotto fresco soddisfa circa la metà del quantitativo giornaliero raccomandato. Inoltre, i carciofi sono ricchi di folati e vitamina C; tra i minerali presenti si segnalano il calcio e il ferro.

Le foglie del carciofo contengono anche composti di natura polifenolica, come la cinarina, che hanno dimostrato di avere proprietà antiossidanti e di supporto della funzione digestiva ed epatica.

### Cosa bisogna sapere

Ricerche recenti hanno evidenziato il potenziale dei fitocomposti contenuti nei carciofi nel controllo dei livelli di colesterolo LDL.

Secondo alcuni studi poi questi stessi composti potrebbero avere interessanti effetti antinfiammatori. Dati preliminari suggeriscono il ruolo dell'estratto di foglie di carciofo per la pressione sanguigna e per la steatosi epatica.

### Contenuto medio di energia e nutrienti in 100 g di carciofi

Energia (kcal)	33
Acqua (g)	84
Proteine (g)	2,7
Lipidi (g)	0,2
Carboidrati disponibili (g)	2,5
Zuccheri solubili (g)	1,9
Fibra totale (g)	5,5
Potassio (mg)	376
Calcio (mg)	86
Fosforo (mg)	67
Vitamina C (mg)	12
Folati tot. (µg)	68

Fonte: BDA - Banca dati di composizione alimenti - IEO